

ಇಂಟಿಂಟಾ ಜಾತಿಯ ಔಂಡಾನು ಎಗರೆಯಂಡಿ

- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపు

ద్వితీ: మన జాతీయ పతాకం దేశానికి గర్వకారణమని, ‘హర్ ఘర్ తిరంగా’ (ప్రతి ఇంటా త్రివర్ణ పతాకం) కార్యక్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. త్రివర్ణ పతాకం మనకు నిరంతర ప్రేరణ శక్తి అని పేర్కొన్నారు. ఏటా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం నాడు కోట్ల మంది ప్రజలు తమ ఇళ్లపై జాతీయ జెండాను ఎగురవేయాలని 2022 నుంచి ప్రభుత్వం ‘హర్ ఘర్ తిరంగా’ నిర్వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈనాటి జాతీయ జెండాను ఎగురవేసి.. వికసిత భారత్ కు మన ఉమ్మడి కట్టుబాటును చాటుదామని మోదీ కోరారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమకర్తలు ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తి.... క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పాల్గొన్నవారు కనబరిచిన ధైర్యసాహసాలూ భారతీయుల్లో ప్రతి ఒక్కరికీ ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతాయని మోదీ కొనియాడారు. 1942 ఆగస్టు 9న మహాత్మా గాంధీ నేతృత్వంలో మొదలైన ఉద్యమం మన దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి నిర్ణయాత్మకమైన ప్రేరణను ఇచ్చిందని గుర్తు చేసుకున్నారు.



గిరిజన సమాజాలను గౌరవించుకుందాం

- గిరిజనుల అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నాం - డిప్యూటీ సీఎం

అమరావతి: మన ప్రాచీన సంప్రదాయాలు, గొప్ప సంస్కృతి, విజ్ఞానం, ప్రకృతితో మనకు ఉన్న గాఢమైన అనుబంధానికి రక్షకులుగా నిలిచిన మన గిరిజన సమాజాలను మనం గౌరవించుకోవాల్సిన అవశ్యకత ఉందని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ ఆదివాసీ దినోత్సవం సందర్భంగా ఎక్స్ వేదకగా ఆయన స్పందించారు. 'ఆదవి తల్లి బాట, డోలీ రహిత పవీ వంటి కార్యక్రమాలు, ఇతర సంక్షేమ, ఆభివృద్ధి చర్యల ద్వారా గిరిజనుల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడానికి, వారికి గౌరవం, మంచి అవకాశాలు, అత్యవసర సేవలు అందేలా చూడటానికి ఎన్నీ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. దేవుడి దయవల్ల పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖల ద్వారా వేల కోట్ల రూపాయల విలువైన ఆభివృద్ధి పనుల్లో పాలుపంచుకుని, గిరిజన ప్రాంతాలను ఆభివృద్ధి పథంలో నడిపించే అవకాశం నాకు లభించింది. గిరిజన నివాసాలుకు తొలిసారిగా విద్యుత్ సౌకర్యం కల్పించడం, రోడ్లు, పారిశుధ్య సదుపాయా కల్పన, అంబులెన్స్, అత్యవసర సేవలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడడం వంటి పనుల ద్వారా ప్రజల దైనందిన



జీవితాల్లో నిజమైన మార్పును తీసుకువచ్చే అవకాశం లభించింది. అత్యంత మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాలకు అభివృద్ధిని, రవాణా సౌకర్యాలను తీసుకువెళ్లడంలో నహాయపడుతున్న కేంద్ర పథకాల ద్వారా నిరంతర మద్దతు అందిస్తున్న ప్రధాని మోదీకి ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నామని అని తెలిపారు. కాగా... ప్రముఖ కథానాయకుడు మహేష్ బాబుకు డిప్యూటీ సీఎం హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

అర్జీనీ ఉద్యోగుల ఉద్యమాలకు సంపూర్ణ మద్దతు

- ఏపీఎన్జీవో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్

అమరావతి: ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధనలో ఏపీ ఐకాన సంపూర్ణ మద్దతు ఇస్తున్నట్లు ఐకాన చైర్మన్, ఏపీఎన్టీవో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్ తెలిపారు. ఏపీపీటీసీ (ఆర్టీసీ) ఐకాన ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమాలకు మద్దతు ఇవ్వాలని కోరుతూ నాయకులు ఎన్టీవో భవన్‌లో విద్యాసాగర్, ఏపీఎన్టీవో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డి.వి.రమణను కలిశారు. విద్యాసాగర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం విద్యుత్తు బస్సులను ఆర్టీసీలో ప్రవేశపెట్టడాన్ని ఉద్యోగ సంఘాలు న్యూగతిస్తున్నాయని, అయితే వాటిని ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేసి, ఆర్టీసీ సిబ్బందితో నడపాలని కోరారు. సంస్థలో ఖాళీ భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసి, ఆర్టీసీ ప్రైవేటీకరణ కావడం లేదన్న భరోసా ఉద్యోగులకు కల్పించాలని సూచించారు. ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం వెంటనే తీర్చాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీసీ ఐకాన కన్వీనర్ వత్సలేడ్డి దామోదరరావు, కో-కన్వీనర్లు పి.వి.రమణారెడ్డి, సి. హెచ్. సుందరయ్య, ఎస్.వి. శేషదీరిరావు, వై. శ్రీనివాసరావు, ఎం. డి. ప్రసాద్, ఆర్. సుబ్బారావు, ఎస్. రాజేశ్ కుమార్, శంకరరావు తదితరులు



పాల్గొన్నారు. ఏఐఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వలరాజు, ఏఐఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి యుగంధర్లను విజయవాడలోని సీఐఐ కార్యాలయం దాసరి భవన్లో కలిసి ఆర్టీసీ ఉద్యమానికి మద్దతు తెలపాలని ఉద్యోగుల జేపీసీ నేతలు కోరారు. ఈ నెల 17, 18 తేదీల్లో రాష్ట్రంలోని 129 డిపోలలో నిర్వహించనున్న రెండురోజుల సామాజిక నిరాహార దీక్షలు, 29న అన్ని జిల్లాల ప్రజాసభా అధికారుల కార్యాలయాల దగ్గర నిర్వహించే మహాధర్మాలకు మద్దతు ఇవ్వాలని వారిని కోరారు. ఆర్టీసీ జేపీసీ కన్వీనర్ దామోదరరావుతో పాటు పలువురు నేతలు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకలు

**- గిరిజన బాలల భవిష్యత్తుకు తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం
ఎంతో అవసరం - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ క్రిష్ణన్**

అనకాపల్లి(నాథవరం), చైతన్యవారధి: నాథవరం మండలం రామన్నపాలెం గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాల బాలుర ప్రాంగణంలో ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ క్రిష్ణన్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గిరిజన విద్యార్థులు సాంప్రదాయబద్ధంగా కలెక్టర్‌కు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం కలెక్టర్ అదవితల్లి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. గిరిజన బాలికలు, స్థానిక ప్రజలు ప్రదర్శించిన సాంప్రదాయ థింసా నృత్య ప్రదర్శనలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ క్రిష్ణన్ ఉత్సాహంగా పాల్గొని వారిని అభినందించారు. విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన లఘు నాటికలు, వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. నాటు వైద్యం వల్ల కలిగే అనర్థాలు, బాల్య వివాహాల ఆరంభం కలిగే నష్టాలను వివరిస్తూ విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన నాటికలు అందరినీ ఆకరింపజేశాయి. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, గిరిజన తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల ఆరోగ్యం, విద్య, భవిష్యత్తుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహాలని సూచించారు. బాలికలకు చిన్న వయసులో వివాహాలు చేయకుండా ఉన్నత విద్య అందించాలని కోరారు. పిల్లలు ఏ రంగంపై ఆసక్తి చూపుతున్నారో గుర్తించి, వారు ఉన్నత శిఖరాలను



అధిరోహించేలా తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలని తెలిపారు. తాను కూడా సివిల్స్ పరీక్షల్లో రెండుసార్లు విఫలమైనప్పటికీ, తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో మూడోసారి విజయం సాధించి బిఎస్ఎల్లో ఉత్తమ స్థానం సాధించానని కలెక్టర్ గుర్తుచేశారు. విల్లలపై నమ్మకం ఉంచి, వారి ఆభిరుచులకు అనుగుణంగా తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహిస్తే వారు జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలరని అన్నారు. అనంతరం రామప్పపాలెం పాఠశాలలో గిరిజనులు



విరూపాక్షు చేసిన వివిధ స్వాక్షును జిల్లా కలెక్టర్ సందర్శించి పరిశీలించారు. పాఠశాల ప్రాంగణంలో వివిధ రాంజీ ఫధకం కింద మొక్కలు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ అధికారి ఎం. మంగంరెడ్డి, తాండవ ప్రాజెక్ట్ చైర్మన్ కరక సత్యనారాయణ, నాథపరం తహసీల్దార్ చందన చౌఖే, జనీనా ప్రాచీంద్ ఎంపీడీఎస్ పి. పార్థసారథి, గిరిజన విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

- 1/70 చట్టం పక్కాగా అమలు చేస్తాం - ఆదివాసీ విద్యార్థులకు కృత్రిమ మేధపై శిక్షణ - ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవంలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ఎల్బీ పరీక్షితుల్లోనూ 1/70 చట్టం, జీవో-3ని పరిరక్షించి గిరిజన హక్కుల్ని కాపాడతామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. చట్టం, జీవోలు పార్లమెంటు సుప్రీంకోర్టులో నిలబడేలా అందరికీ ఆమోదయోగ్యంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీనిచ్చారు. విజెస్సీలో 100% ఉద్యోగాలు గిరిజనులకే దక్కానేదేదీ ఉన్న తన విధానమని వెల్లడించారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవానికి ఆయన హాజరై ఆతిథిగా హాజరయ్యారు. సీఎం సమక్షంలో వివిధ సబ్జెక్టుల అధికారులు 19 ఎం.ఓ.యూలు కుదుర్చుకున్నారు. 60 వేల మంది గిరిజనులకు లబ్ధి చేశారునుంది. లక్షస్వర్ణ నైపుణ్య శిక్షణ అందిస్తారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ ప్రసంగం ఆయన మాటల్లోనే.. ఉమ్మడి ఆంధ్ర ఆదివాసీలకు న్యాయం చేసేంది ఎస్సీఆర్. విజెస్సీలో ఉద్యోగాలు గిరిజనులకే దక్కాలని ఆయన జీవో తెచ్చారు. దాన్ని కోర్టు కాట్టేస్తే.. వారి హక్కుల్ని పరిరక్షిస్తూ మళ్లీ జీవో-3ని నేనే తీసుకొచ్చా. 20 ఏళ్లపాటు అమర్చే జీవోను 2020లో సుప్రీంకోర్టు కాట్టేస్తే అప్పటి వైకాపా సకాలంలో స్పందించలేదు.



తేనె, తాటిబెల్లనికీ ప్రపంచస్థాయి గుర్తింపు తెచ్చి మార్కెటింగ్ చేయస్తాం. గిరిజన ఉత్పత్తులకు విలువ జోడించి వారి ఆదాయాన్ని పెంచుతాం. పాడేరులో వైద్యకళాశాల వచ్చింది. రూ.250 కోట్లతో పార్కుతీపురం, సీతంపేట, రంపవోడవరం, చింతూరు, తేకరీపురం శ్రీశైలం ప్రాంతాల్లో మల్టీస్టాపిలీటీ ఆసుపత్రుల్ని నిర్మిస్తాం. సికిల్ నెన్ ఎవీమియాను నియంత్రించేందుకు అన్ని చర్మాలూ తీసుకుంటున్నాం. ఊటీ, కశ్మీర్ ను తలపించే సుందర ప్రదేశాలు... ఊటీ, కశ్మీర్ తో పోటీ పడేలా అరకు, లంబనిగిరి, పాడేరులో ఎన్నో సుందర ప్రదేశాలున్నాయి. అక్కడ ఎప్పుడూ ఉష్ణోగ్రత 30 డిగ్రీలూ మించదు. భోగాపురం విమానాశ్రయం నుంచి వేగంగా ఈ ప్రాంతాలకు చేరుకునేలా రోడ్లు వేస్తున్నాం. ప్రతి గిరిజన మహిళా పర్యాటకాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలి. మీ ఇంటినే అతిథిగృహంగా మార్చి, ప్రపంచానికి అతిథ్యమివ్వాలి. అరకు కాఫీకి ప్రపంచస్థాయి గుర్తింపు తెచ్చాం. నా దగ్గరికి ఎవరొచ్చినా, నేను ఎవరి దగ్గరికి వెళ్లినా అరకు కాఫీని బహుమతిగా ఇస్తున్నా. 2016లో విశాఖ వచ్చిన ప్రధాని మోడీకి అరకు కాఫీని రుచి చూపించా. ఆయన కూడా దీన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. అక్టోబర్ లో ప్రధాని కాఫీ బహూకరించారు. ప్యాసింగ్ సాఫ్టు అరకు కాఫీ స్టాల్లు ఏర్పాటు చేశాం. అరకు కాఫీని గ్లోబల్ బ్రాండ్ గా మారుస్తాం. ఇప్పటికీ గిరిజనుల పంటలకు మార్కెటింగ్ కలిపించే ప్రయత్నాలే.

సానిక్ సంస్థల ఎన్నికల్లో బజెటి సత్తా చాటాలి

- రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ పిలుపు



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో త్వరలో జరగబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ క్రేణులను సమాయత్తం చేసేందుకు భారతీయ జనతా పార్టీ విశాఖపట్నం జిల్లా కార్యాలయంలో ఆదివారం సన్మాహాక సమావేశం నిర్వహించారు. బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశానికి బిజెపి రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిటీ సభ్యులు, ఎచ్చెర్ల శాసనసభ్యులు ఎన్. ఈశ్వరరావు మరియు ఆడారి ఆనంద్ పర్యవేక్షకులుగా వ్యవహరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ హాజరై పార్టీ ఆశావాహులు, నాయకులతో సమావేశమై రాబోయే ఎన్నికల పూహంపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా పీవీఎస్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ ?కూటమి విజయాలు - బిజెపి సత్తా: రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత జరుగుతున్న మొదటి స్థానికతల సంస్థల ఎన్నికలు ఇవని, ఇందులో బిజెపి తన సత్తా చాటాలనిచ్చారు. విశాఖ జిల్లాలో పోటీ చేసే ఆశావాహుల సంఖ్య



భాగీరా ఉందని, టీకెట్ అతిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ వార్డు/బూత్ స్థాయి వరకు వెళ్లి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని సూచించారు.?కేంద్ర, రాష్ట్ర పథకాల ప్రచారం తో ముందుకు వెళ్లాలని, భారత్ ప్రధాని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆలోచనలతో, కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో రాష్ట్రంలో అమలవుతున్న సంక్షేమ పథకాలు, లబ్ధిదారులకు చేకూరిన ప్రయోజనాలను ఇంటింటికి వెళ్లి వివరించాలన్నారు. ?ప్రజా సమస్యలపై పోరాటం చేస్తూ.. స్థానిక సమస్యలను గుర్తించి, ప్రజలకు అందగా నిలబడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం సాధించిన విజయాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి అసెంబ్లీ ఛోరీ లీడర్ గి. విష్ణుకుమార్ రాజు, రాష్ట్ర కార్యదర్శులు కే. సురేంద్రమోహన్, ఉమ్మడి సుజాత, రాష్ట్ర కోశాధికారి ఎం. నాగేంద్ర, రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ కేశవ్ కాంత్, నామక జిల్లా ఇన్చార్జ్ రెడ్డి పావనితో పాటు భారీ సంఖ్యలో నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

విశ్వవిద్యాలయాలు భాగస్వాములు కావాలి

గ్లోబల్ కేవబిలిటీ సెంటర్లు(జీసీసీలు) అనేవి సాంకేతికత, నవకల్పనలు, ఖాతాదారుల సేవలు, వ్యాపార నిర్వహణ నైపుణ్యాలను అందించడానికి బహుళజాతి సంస్థలు ఇండియాలో ఏర్పాటుచేసిన ఆఫ్షోర్ కేంద్రాలు. రెండు దశాబ్దాల క్రితం సమాచార సాంకేతిక పరిశ్రమను తీర్చిదిద్దిన బీసీఎ్ మోడల్‌కు అధునిక రూపాలివి. కొవిడ్ తరవాత డిజిటలీకరణ వేగవంతం కావడంతో దేశంలో జీసీసీల వృద్ధి, నవకల్పన కేంద్రాల ఏర్పాటు జోరందుకున్నాయి. వీటిని మరింతగా విస్తరించడంపైనా, మానవ వనరుల తయారీపైనా ప్రభుత్వాలు, పరిశ్రమ వర్గాలు దృష్టి సారించాల్సి ఉంది. బెక్వాన్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ కంపెనీ 1985లో బెంగళూరులో సాఫ్ట్‌వేర్ డిజైన్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా భారతదేశంలో గ్లోబల్ కేవబిలిటీ సెంటర్‌ల ఏర్పాటుకు బీజం పడింది. తరవాత 1998లో మైక్రోసాఫ్ట్ తన మొదటి ఆర్‌అండ్‌డీ కేంద్రమైన ఇండియా డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్‌ను హైదరాబాద్‌లో నెలకొల్పింది. అలా తదుపరి రెండు దశాబ్దాల్లో భారత్ వేలాది జీసీసీలకు గమ్యస్థానంగా అవతరించింది. డిజిటల్ ఇండియా, మేకిన్ ఇండియా, స్టార్టప్ ఇండియా, స్కైల్ ఇండియా వంటి కార్యక్రమాలు... లాభదాయకమైన యూనికాన్ పర్యవరణ వ్యవస్థ, వ్యాపార అనుకూల నిబంధనలు, పటిష్ఠ మౌలిక వసతులు, ప్రోత్సాహక విధానాలతో కేంద్రం ఎంఎన్‌సీలకు అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించింది. సుమారు 53,460 కళాశాలలు, 1,400 విశ్వవిద్యాలయాలతో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఉన్నత విద్యా వ్యవస్థను కలిగిన భారత్- ఏటా లక్షల సంఖ్యలో పట్టభద్రులను ఉత్పత్తి చేస్తోంది. ఉన్నత చదువులు పూర్తిచేసి ఉద్యోగ వివణిలోకి ప్రవేశించే యువత కలలను సాకారం చేయడంలో జీసీసీలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. దేశంలోని 2,117 జీసీసీలు సుమారు 23.6 లక్షల మంది బెక్ నిపుణులకు ఉపాధి కల్పిస్తుండటం విశేషం. ఒకప్పుడు తక్కువ ఖర్చుతో బ్యాక్ ఆఫీస్ పనులు చేయడానికే పరిమితమైన దేశీయ జీసీసీలు- ఇప్పుడు ఎంఎన్‌సీల కోసం ప్రాదక్ష్య్ డెవలప్‌మెంట్, ఏఐ, సైబర్ సెక్యూరిటీ, ఆర్‌అండ్‌డీ సేవలను అందిస్తున్నాయి. ప్రపంచ నవకల్పన, ప్రతిభా కేంద్రాలుగా ఇవి పరిణామం చెందుతున్నాయి. మరో అయిదేళ్లలో జీసీసీల ద్వారా భారతదేశ జీడీపీకి 47వేల నుంచి 60వేల కోట్ల డాలర్లు సమకూరుతాయనీ, సుమారు 2.5 కోట్ల ఉద్యోగాలు అందివస్తాయని అంచనా. 2022-23లో ఇంజనీరింగ్, ఆర్‌అండ్‌డీ జీసీసీల ద్వారా 2,500 కోట్ల డాలర్ల ఆదాయం సమకూరింది. ఇది ఐటీ, బీటీఎ్ల ద్వారా వచ్చిన రాబడి కంటే అధికం! నిరుద్య భారతదేశ సేవా ఎగుమతుల విలువ 42,100 కోట్ల డాలర్లు కాగా, అందులో జీసీసీల వాటా 16,400 కోట్ల డాలర్లు కావడం గమనార్హం. నేడు ఇండియాలోని 35కి పైగా నగరాల్లో యాభై దేశాలకు చెందిన జీసీసీలు పనిచేస్తున్నాయి. మొత్తం జీసీసీల్లో నగానికి పైగా అమెరికావే. ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో బ్రిటన్, జర్మనీ వంటి దేశాలవి ఉన్నాయి. దాంతో ఇప్పుడు అగ్రశ్రేణి భారతీయ నిపుణులు అంతర్జాతీయ జీసీసీ బృందాలకు నాయకత్వం వహించడానికి స్వదేశానికి తిరిగి వస్తున్నారు. ఆ క్రమంలోనే చాలా కేవబిలిటీ సెంటర్లు నవకల్పనలు చేస్తున్నాయి. అల్ స్టామ్ కంపెనీ ఆర్‌అండ్‌డీలో 40శాతం, అడ్వోట్ సంస్థ ప్రాదక్ష్య్ డెవలప్‌మెంట్‌లో మూడింట ఒక వంతు కార్యకలాపాలు ఇండియాలోనే జరుగుతున్నాయి. ఇంటెల్ ఇండియా కూడా ఇక్కడే సెమీకండక్టర్ ఇంజనీరింగ్, ఆర్‌అండ్‌డీలో నిమగ్నమై ఉంది. బాష్, మెర్సిడెస్ బెంజ్, వోల్వో, జనరల్ మోటార్స్ వంటి దిగ్గజ సంస్థలు సైతం భారీయెత్తున ఆటోమొబైల్ ఆర్‌అండ్‌డీ కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. జీసీసీలు భారతీయ మార్కెట్ కోసం ప్రత్యేక ప్రాదక్ష్య్లను అభివృద్ధి చేస్తున్నాయి. గూగుల్ పే భారత్‌లో యూపీఐ పర్యవరణ వ్యవస్థను ముందుకు నడిపించడం బాగా ఉపకరించింది. దేశంలో 1,200కు పైగా జీసీసీలు ఏఐ, మెషీన్ లెర్నింగ్ సాంకేతికతలను ఉపయోగిస్తున్నాయి. ఎంటర్‌ప్రైజ్ ఏఐ టాలెంట్ మోహరింపులో భారత్ ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్ద కేంద్రంగా మారింది. దేశంలోని 83శాతం జీసీసీలు జనరేటివ్ ఏఐ మీదా, 58శాతం ఎజెంటిక్ ఏఐపైనా దృష్టి సారించాయి. ఫిలిప్స్ ఇండియా ఏఐ ఆవిష్కరణల్లో 85శాతానికి పైగా ఇక్కడే ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. వైర్య సాంకేతికత, ఏఐ-ఆధారిత రోగనిర్ధారణలోనూ దేశీయ కేవబిలిటీ సెంటర్లు ముందుకెళ్తున్నాయి. వీటిలో ఉపాధి వృద్ధి ఐటీ రంగంలో కంటే ఎక్కువగా ఉంటోంది. మహానగరాలను దాటి ద్వితీయ శ్రేణి నగరాలకు విస్తరించడంపైనా ఈ సెంటర్లు దృష్టిపెడుతున్నాయి. ‘భారత సిలికాన్‌వ్యాళి’గా పేరొందిన బెంగళూరులో వెయ్యికి పైగా జీసీసీలు ఉన్నాయి. ఈ నగరం ‘ప్రపంచ జీసీసీ రాజధాని’గా అవతరించింది. అయిదొందలకు పైగా జీసీసీలతో హైదరాబాద్ రెండోస్థానంలో నిలుస్తోంది. మైక్రోసాఫ్ట్, వెల్స్‌ఫార్ట్ వంటి బెక్, బీఎఫ్ఎస్ఐ దిగ్గజాలకు భాగ్యనగరం నిలయంగా ఉంది. ప్రపంచంలోని టాప్ 18 ఫార్మా ఎంఎన్‌సీలలో తొమ్మిది హైదరాబాద్‌లోనే ఉండటం విశేషం. ఆరోగ్యం, లైఫ్ సైన్స్‌లో భాగ్యనగరం నవకల్పనలను సాధిస్తోంది. ఈ ఆవిష్కరణల కోసం జీసీసీలు భారతీయ విద్యాసంస్థలతో భాగస్వామ్యాలు కుదుర్చుకుంటున్నాయి. ఉదాహరణకు బాష్-సైబర్-ఫిజికల్ సిస్టమ్స్, ఏఐ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడానికి ఐఐఎస్ఐ, ఐఐటీ మద్రాస్‌లకు నిధులు సమకూర్చింది. ఏఐ సూట్ కోసం హిందీ భాషా వినియోగాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి శాంసంగ్ కంపెనీ వీఐఠీతో చేతులు కలిపింది. సెయింట్-గ్రోబెన్ రీసెర్చ్ ఇండియా ఐఐఐటీ మద్రాస్‌తో కలిసి పనిచేసింది. భారత్ ఏటా సుమారు 3.7 కోట్ల మంది పట్టభద్రులను ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పటికీ, దాదాపు నగం మందిలో ఉద్యోగ నైపుణ్యాలు కొరవడుతున్నాయి. కేవలం 25శాతం ఇంజనీరింగ్ పట్టభద్రులే ఐటీ శ్రామికశక్తిలోకి ప్రవేశించడానికి అర్హత సాధిస్తున్నారు. కాబట్టి, జీసీసీలకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను మరింతమందికి అలవరచడం అత్యావశ్యకం. 2030 నాటికి దేశంలో అయిదువేల జీసీసీలను ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్రం సంకల్పించింది. ఈ లక్ష్య సాధనలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, పరిశ్రమలు, విశ్వవిద్యాలయాలు భాగస్వాములు కావాలి.

వైఎస్ హయాంలోనే డీఎస్సీలో అక్రమాలు

- జగన్ అసెంబ్లీలో చర్చకు రావాలి - ఎమ్మెల్సీ రాంగోపాల్‌రెడ్డి

పులివెందుల: కూటమి ప్రభుత్వం నియమ, నిబద్ధతలతో నిర్వహించిన డీఎస్సీ నియామకాలను తప్పు పడుతున్న మాజీ సీఎంజగన్ ఆ అంశంపై అసెంబ్లీలో చర్చకు రావాలని ఎమ్మెల్సీ భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్‌రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. కడప జిల్లా పులివెందులలో ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు. నిరుద్యోగ యువత ఎంతో కష్టపడి డీఎస్సీలో మెరిట్ సాధించి ఉద్యోగాలు సంపాదిస్తే వారిని వైసీపీ నాయకులు తప్పు పడుతున్నారన్నారు. జిల్లాలో ఎంపీ అవినాశ్‌రెడ్డి సమీప బంధువైన ఓ మహిళ డీఎస్సీలో స్పోర్ట్స్ కోటాలో ఉద్యోగం పొందారని తెలిపారు. మహిళ కాబట్టి తాను పేరు చెప్పడం లేదని, పేరు చెప్పమంటే చెప్పడానికి కూడా సిద్ధమని చెప్పారు. జగన్ ప్రభుత్వ హయాంలో సచివాలయ ఉద్యోగుల నియామకాల్లో 2300 మంది స్పోర్ట్స్ కోటాలో ఉద్యోగాలు పొందారని, వారిలో చాలా పార్సినీపేషన్ సర్టిఫికెట్లతో కూడా ఉద్యోగాలు పొందారని తెలిపారు. 2006లో ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రిగా వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి ఉన్న సమయంలో కడప జిల్లాలో డీఎస్సీ పరీక్ష విధానం ఎలా సాగిందో అందరికీ తెలుసని, పరీక్ష పత్రాలను(ఓఎంఆర్) హైదరాబాద్ తరలించే



సమయంలో కర్నూలు వద్ద ఆపేసి ఓఎంఆర్ షీట్లను మార్చేశారని, ఆ వ్యవహారం సాగింది వైఎస్ రక్షసంబంధితులేనని చెప్పారు. జగన్ సీఎంగా ఉన్న సమయంలో గ్రూప్-1 నియామకాల తీరుపై కోర్టు వీవాట్లు పెట్టిన విషయం అందరికీ తెలుసన్నారు. పరీక్ష పత్రాలను ఒక హోటల్‌కు తరలించి తాడేపల్లె పాలెట?నలో ఉన్న వారితో ఇష్టమొచ్చినట్లుగా నాడు మార్పులు ఇచ్చారని ఆరోపించారు. ఈ రెండు కారణాలతో జగన్, వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి ఇద్దరూ రాజీనామా చేసి ఉండాలని స్పష్టం చేశారు.

చింతాడకు 21 వరకు రిమాండ్

- మహిళా ఎస్పీపై అనుచిత ప్రవర్తన కేసులో

అరెస్టు - జిల్లా పోలీసు కార్యాలయం నుంచి

నడిపిస్తూ కోర్టుకు - కోర్టు ముందు

సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడటంపై విచారణ - మరో

ఇద్దరు వైసీపీ కార్యకర్తలతో అంపాలు జైలుకు

శ్రీకాకుళం: ఆమదాలవలస నియోజకవర్గ వైసీపీ ఇన్‌చార్జి చింతాడ రవికుమార్‌కు శ్రీకాకుళం జిల్లా కోర్టు రిమాండ్ విధించింది. మాజీ సీఎం జగన్ జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా విధుల్లో ఉన్న మహిళా ఎస్పీ పట్ల రవికుమార్‌తో పాటు పలువురు వైసీపీ కార్యకర్తలు అనుచితంగా ప్రవర్తించారు. ఈ ఘటనపై నమోదైన కేసులో ఆయన్నుచిలకపాలెం సమీపంలో పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఆమదాలవలస డీఎస్సీ లక్షణరావు ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం పాతపట్నం పోలీసుస్టేషన్‌కు తరలించి విచారణ నిర్వహించారు. అనంతరం శ్రీకాకుళం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయానికి తీసుకొచ్చారు. అక్కడినుంచి ఆయన్ను పోలీసులు నడిపించుకుంటూ జిల్లా కోర్టుకు తీసుకొచ్చారు. రవికుమార్‌కు ఈ నెల 21వరకు జ్యుడీషియల్ రిమాండ్ విధిస్తూ జిల్లా ప్రెసి్పల్ కోర్టు న్యాయాధికారి ఆదేశించారు. కాగా, ఇదే కేసులో వైసీపీ కార్యకర్తలు ఇప్పిలి శశికుమార్ (ఏ13), కూసుమంచి హరిశ్(ఎ21)ను పోలీసులు ఆదివారం అరెస్టు చేశారు. కోర్టు



రిమాండ్ విధించడంతో ముగ్గురు నిందితులను అందోలు జైలుకు తరలించారు.

కోర్టు ముందే ఫోన్ మాట్లాడుతూ... కోర్టు ప్రాంగణంలో రవికుమార్‌ను న్యాయవాదుల బృందం, వైసీపీ సానుభూతిపరులు పరామర్శించారు. వారిలో ఒకరి దగ్గర నుంచి సెల్‌ఫోన్ తీసుకొని ఆయన కొద్దిసేపు మాట్లాడారు. ఆ సమయంలో పోలీసు బృందం అక్కడే ఉంది. ‘ఫర్వాలేదు.. రవికుమార్ ఫోన్‌లో మాట్లాడచ్చు’ అని ఇంటలిజెన్స్ విభాగానికి చెందిన పోలీసు నిబ్బంది ఒకరు మీడియాతో వ్యాఖ్యానించారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కోర్టు వద్ద రవికుమార్ ఫోన్ మాట్లాడటంపై విచారణ జరిపిస్తున్నామని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన పోలీసులపై చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ మహేశ్వరరెడ్డి తెలిపారు.

87వ వార్డులో ఇంటింటికి తెలుగుదేశం

-ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ టీడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)



గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి బూత్ నెంబర్ - 59, 62, 63, 87లో ఇంటింటికి తెలుగుదేశం కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ టీడీపీ కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్ల పాలనలో చేసిన అభివృద్ధి ఇచ్చిన సంగక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు



వివరించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ సూరిశెట్టి పెంటరావు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, ప్రగడ దానయ్య, పావాడ వెంకటరమణమూర్తి, బొడ్డేటి సతీబాబు, డ్రోణిద్ర అప్పలనాయుడు, వై. భాస్కరావు, జీవీ రమణ, గండిమాని కనకరాజు, నాగేశ్వరావు, గండేపల్లి రాము, బొడ్డా ప్రకాష్, ఆదినారాయణ, సన్యాసీరావు, మూర్తి, దాలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తిని విధుల నుంచి తొలగించాలి

- విలేజ్, వార్డు సెక్రటరీలకు అండగా రిలే నిరాహార దీక్ష - సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే ఉద్యమం తీవ్రతరం - ఏపీ సీపీఎస్‌కూ అధ్యక్షుడు బాజీ పరాన్



అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: జీవీఎస్సీ అనకాపల్లి జోనల్ కమిషనర్ కె. చక్రవర్తిని వెంటనే విధుల నుంచి తొలగించాలని ఏపీ సీపీఎస్‌కూపి అధ్యక్షుడు బాజీ పరాన్ డిమాండ్ చేశారు. విలేజ్, వార్డు సెక్రటరీలకు అండగా ఆయన ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం స్థానిక స్టేట్ బ్యాంక్ సమీపంలో రిలే నిరాహార దీక్ష చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యోగులు ‘చక్రవర్తి గో బ్యాక్’, ‘క్య్లీ చక్రవర్తి’ అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా బాజీ పరాన్ మాట్లాడుతూ చక్రవర్తిపై గతంలో అనేక ఆరోపణలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. మహిళలను వేధింపులకు గురిచేశారంటూ గతంలో క్షేత్రస్థాయిలో ఫిర్యాదులు వచ్చినప్పటికీ తిరిగి ఆయనను అనకాపల్లికి బదిలీ చేయడంపై ఉద్యోగులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారని తెలిపారు. అనకాపల్లిలో జోనల్ కమిషనర్‌గా పనిచేయడానికి మరో అధికారి లేరా అని ప్రశ్నించారు. ఈ సమస్యలు స్థానిక ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్లినా పట్టించుకోలేదని ఉద్యోగులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారని పరాన్ తెలిపారు. చక్రవర్తిని తిరిగి అనకాపల్లికి బదిలీ చేయడం వెనుక ఎవరెవరి హస్తం ఉందో ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.



అలాగే వ్యవసాయ శాఖకు సంబంధించిన అధికారిని ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం పురపాలక శాఖకు సంబంధించిన విధుల్లోకి తీసుకురావడానికి అవకాశం ఉందా అనే అంశాన్ని ప్రభుత్వం పరిశీలించాలని కోరారు. గతంలో అనకాపల్లిలో పనిచేస్తూ పలు ఆరోపణలు ఎదుర్కొని విచారణలో ఉన్న వ్యక్తికి తిరిగి ఇక్కడే పోస్టింగ్ ఎలా ఇచ్చారో అధికారులు స్పష్టం చేయాలని పరాన్ డిమాండ్ చేశారు. చర్యలతో తాత్కాలికంగా దీక్ష విరమణ... రిలే నిరాహార దీక్ష కొనసాగుతున్న సమయంలో అదనపు కమిషనర్ రమణమూర్తి శిబిరం వద్దకు వచ్చి ఉద్యోగులతో చర్చలు జరిపారు. సోమవారం ప్రధాన కమిషనర్‌ను కలిసి సమస్యలను వివరించే అవకాశం కల్పిస్తామని, ఉద్యోగుల సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్తామని హామీ ఇవ్వడంతో ఉద్యోగులు రిలే నిరాహార దీక్షను తాత్కాలికంగా విరమించారు. చర్యలు విఫలమైతే ఉద్యమాన్ని పూర్తిస్థాయిలో తీవ్రతరం చేస్తామని బాజీ పరాన్ హెచ్చరించారు. దీక్షకు మద్దతుగా విశాఖ జిల్లా ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు రాజశేఖర్ రెడ్డి శిబిరంలో పాల్గొన్నారు.

వడ్లపూడిలో ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడండి

- కబ్బాదారుల నుంచి పరిరక్షించి

ప్రజావసరాలకు వినియోగించాలి - ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావుకు గ్రామస్థుల వినతి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: వడ్లపూడి సర్వే నంబర్ 11/2లో ఉన్న ఎకరం 25 సెంట్ల ప్రభుత్వ భూమిని కబ్బాదారుల నుంచి పరిరక్షించి ప్రజావసరాలకు వినియోగించాలని గ్రామస్థులు కోరారు. ఈ మేరకు ఆదివారం గ్రామానికి చెందిన నిర్వాసితులు, ప్రజలు కలిసి ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావును కలిసి వినతిపత్రం అందించారు. సర్వే నంబర్ 11/2లోని ప్రభుత్వ భూమిని కొందరు కబ్బా చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని గ్రామస్థులు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ భూమిని అంబేద్కర్ కళాక్షేత్రం, కల్యాణ మండపం, యోగా--ధ్యాన కేంద్రం, గ్రామదేవతల ఆలయాల నిర్మాణానికి కేటాయించాలని కోరారు. ఈ భూమికి సంబంధించి గత 25 ఏళ్లుగా గ్రామస్థులు, కబ్బాదారుల మధ్య వివాదం కొనసాగుతోందని తెలిపారు. గతంలో ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న సమయంలో కూడా ఈ సమస్య పరిష్కారానికి తమరు సహకరించారని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం కూటమి ప్రభుత్వం హయాంలో ప్రభుత్వ భూమిని ప్రజావసరాలకు కేటాయించి అవసరమైన నిర్మాణాలు చేపడితే వడ్లపూడి నిర్వాసిత ప్రాంత



ప్రజలకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుందని పేర్కొన్నారు. గ్రామస్థుల విజ్ఞప్తిపై ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు సానుకూలంగా స్పందించారు. ప్రభుత్వ భూమిని ప్రజా అవసరాలకే వినియోగించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, సమస్యను వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్), బీజేపీ జిల్లా నాయకులు బొండా యల్లాజీరావు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కరణం వెంకటరావు, మొటూరు బాబురావు, గ్రామ పెద్దలు ఈర్ల శ్రీరాములు, గాలి నూకరాజు, గాలి కనకరాజు, టీడీపీ నాయకులు గోకాడ భాస్కర్, మాటూరి రాము, కర్ల కృష్ణ, సాయి తదితరులతో పాటు భారీ సంఖ్యలో గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

బాలినేని వైకాపా కోసం పనిచేస్తున్నారు

- కూటమిలో విభేదాలు సృష్టించేందుకే ఈ

వ్యాఖ్యలు - ఎమ్మెల్యే దామచర్ల జనార్దన్

ఒంగోలు: మాజీ మంత్రి బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి జనసేన పార్టీని అడ్డం పెట్టుకుని వైకాపా వాళ్లకు పనిచేస్తున్నారని, కూటమిలో విభేదాలు సృష్టించేందుకే ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారని ఎమ్మెల్యే దామచర్ల జనార్దన్ పేర్కొన్నారు. స్థానిక గుంటూరు రోడ్డులోని తెదేపా కార్యాలయంలో ఆయన విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించి బాలినేని వ్యాఖ్యలను ఖండించారు. ‘బాలినేని చేసిన తప్పులు ముద్రిస్తే కరపత్రాలే కాదు.. పుస్తకాలు సరిపోవు. అమావాస్య, పౌర్ణమికి ఓసారి ఒంగోలు వస్తారు. నాపై వ్యక్తిగతంగా ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడతారు. కూటమిలో ఉన్నారని మౌనంగా ఉంటున్నా. వైకాపా ప్రభుత్వంలో నాపై 79 అక్రమ కేసులు బనాయించారు. జనసేనలోకి వెళ్లకుండా ఉంటే అతను చేసిన పాపాలకు జైలుకు వెళ్లేవారు. బాలినేని కుమారుడు ప్రణీత్‌రెడ్డి విద్యార్థులకు గంజాయి అలవాటు చేశారు. గత ప్రభుత్వంలో చేసినట్లుగా కూటమి ప్రభుత్వంలో రౌడీయజం చేయాలంటే కుదరదు. ఒంగోలులోనే ఉండాలని వెయ్యి సార్లు చెప్పా. రెండు

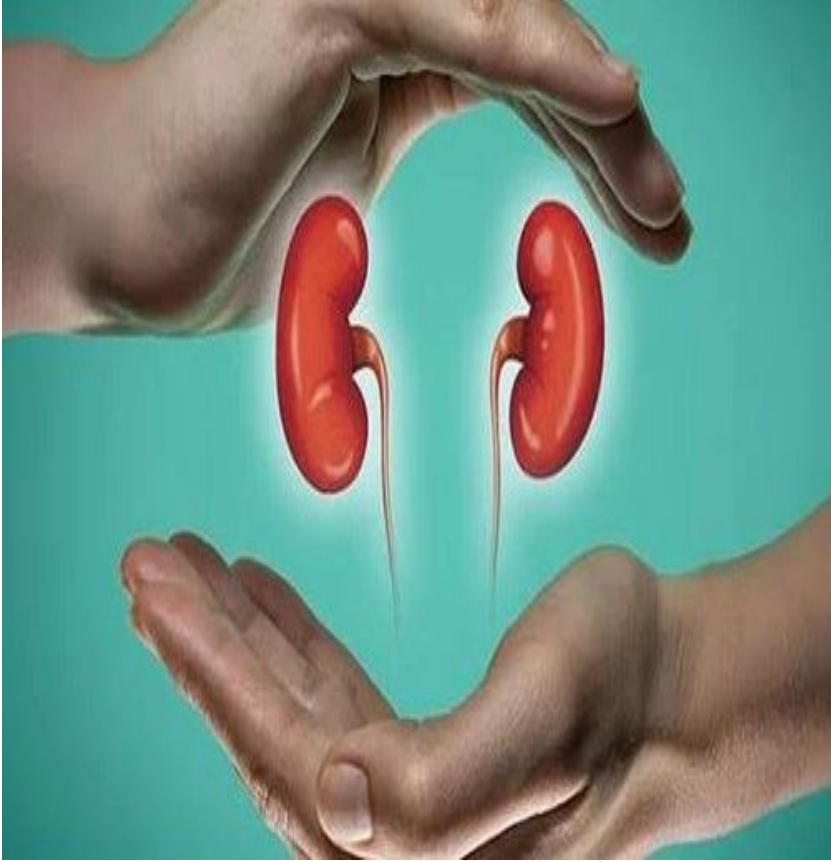


నెలలకోసారి వచ్చి నోటికి వచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నారు. గత ప్రభుత్వంలో బారు షాపులు సిండికేట్ చేసి బాలినేని, ఆయన కుమారుడు రూ.కోట్లు వసూలు చేశారు. ఆ అక్రమాలపై కాణిపాకంలో ప్రమాణం చేసేందుకు వస్తా, మీరు వస్తారా?’ అని ఎమ్మెల్యే జనార్దన్ సవాల్ విసిరారు.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?

మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్ట్రోక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ళు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడటానికి కూడా



కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్ళకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను ఏర్పరుస్తాయి.

గురక వేధిస్తుందా..?

గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మార్చుకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్చ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్చ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మూర్చ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరి ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్చ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కాసేపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికి సంబంధం ఉంటున్నట్లు తేలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదుల్త శ్వాస మార్గానికి అడ్డతగులుతుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో



మూర్చ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో శ్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్చ వచ్చే అవకావాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్చ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త వదలని నూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టలు, ధైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు ఆటంకంగా మారుతున్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్ ఫుడ్లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను చేర్చుకోవాలి. ఈ పండు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్వీన్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని



నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు.. మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసిన్ లిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని



తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం. డయాబెటీస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒకసారి అనే జర్నల్లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటీస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన నుంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్లోనూ ప్రచురించారు.



ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు. పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లో పెరుగు ఎక్కువగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులు పెరుగు ఎక్కువగా తినేవారు. దీంతో వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ముఖ్యంగా మన భారతీయులు పెరుగును పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీన్ని నేరుగా తింటారు. లేదా దీంతో మజ్జిగ వంటివి చేసుకుని తాగుతారు. పెరుగుతో పలు రకాల వంటకాలను కూడా చేసుకొని తినవచ్చు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా తినండి.

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంపే చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. అయితే లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో



అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే వరేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పు ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్ ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా..?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబికాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్లో చేయాలని శతవిధాల తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరి చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నాఫలంగా వైట్ రైస్ బదులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక పూట పూర్తిగా రైస్ మానేసేకంటే.. అన్నం తక్కువ తిని.. చపాతీలు ఎక్కువ తీసుకోవడం బెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే బదులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్బర్స్, గ్లౌస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల



వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పుటి వంటగదులకి ఇప్పుటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్‌గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు.ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీ×చీ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ సైయినెస్‌లో స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్‌తో చేసిన



పాత్రలు కూడా తినడానికి పూర్తిగా సురక్షితం. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తే చాలు. ఆహారంలో పోషకాలను పెంచడంతో మట్టికుండలు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వాటి సున్నిత స్వభావం కారణంగా వాటిని నిర్వహించడం కాస్త కష్టమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా తమ ఆహారంలో తగినంత పోషకాలు కావాలనుకుంటే, మట్టి పాత్రలో వంటలు చేసుకోవడం మంచి ఎంపిక.

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు.కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె.: జుట్టుకు అపై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది.టీ ట్రీ ఆయిల్.: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది.



మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.చమోమిలే నూనె.: చమోమిలే నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు సమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరువు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ఫ్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా.. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది.గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతంటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్పిత్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్‌ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషీన్ ‘ఎర్రింగ్’ చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు ‘భూమి’ కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్‌లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.



మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్‌లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అస్సలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు.అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మం అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో ప్రబ్లెమ్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్క్వాష్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అపై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం



నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి అప్ల చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్‌లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికి ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్‌లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీమ లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాడవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాడవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అపై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ.: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జూస% స్నాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అపై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని



కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్లీస్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, అలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అపై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాస్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి.: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరునటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్‌ను తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అపై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్తానీ మిట్టిలో టొమాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్ను రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి.ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్లు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా సదుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెప్ట్రన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెప్ట్రన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్‌రామ్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటాయి. ఈ బటన్‌లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ను డిజైన్ చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్‌ను ప్రెస్ చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృధాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇంధన్స్ట్రయల్ డిజైనర్ విక్టర్ పావనెక్ 1976లో రాసిన తన ‘డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్’ పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృధాను అరికట్టేందుకు అస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్‌లోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో ఆస్ట్రేలియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్



వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్‌కు, చిన్న బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుతే డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్తే?అవుతుండటంతో దీని డిజైన్‌లో మరొకొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్‌లో పెద్ద బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్ల నీరు, అదే చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏడాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు.ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన ఆస్తి. కాబట్టి సమయం వృధాగా పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల



మెట్లు ఎక్కుతారు. అంతేకాకుండా కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కూడా లభిస్తుంది. రిస్కులు తీసుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి. జీవితంలో డబ్బు సంపాదించాలంటే కొన్ని రిస్కులు తీసుకోవాలి. అందుకే భయపడి అవకాశాలను వదులుకునే వారు విజయం సాధించలేరు. ఎప్పుడూ ఆశను వదులుకోకండి. విజయం తప్పకుండా వస్తుంది.

శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

అమృతనం అనేది గొప్పవరం. ఓ పసిపాప ఈలోకంలోకి రాగానే తనను చూసి ఆ తల్లి మురిసిపోతుంది. క్యూట్ క్యూట్గా ఉన్న తన బంగారు తల్లి ఈ లోకంలోకి అడుగు పెట్టింది, తనను బాగా చూసుకోవాలని ఆశ పడుతుంటుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామన్. ఇక పుట్టిన బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్క్తో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశువుకు



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీస్ఫుల్గా ప్లేస్లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూట్టి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అన్నలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డ్రైవర్ వేస్ ప్రాంతంలో మంచిగా తూట్టి, పొడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మృదువైనదిగా ఉండేలా, డ్రైవర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ టై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

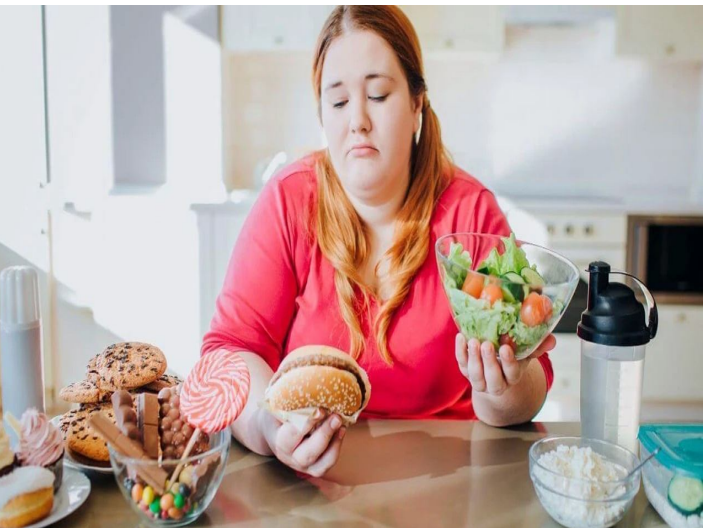
అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రిమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిష్సెతో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగియవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని



వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబికాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పోతే అది ఊబికాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కాన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ ఆయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ



చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబికాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రైడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వడమే కోండి. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలిఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న వాళ్లమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం



తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే వదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శు



భ్రంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల మీ జుట్టు బలంగా, దృఢంగా మారుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంటే దీని వాడకం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఇది అలసట, నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది.

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్సీ మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాపిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్కొన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుదనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యులర్ మోషన్ లో అప్లై చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలతో పాటు చర్మానికి పునర్నివసం అందిస్తుంది. మన చర్మాన్ని నయం చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన స్కిన్ సెల్స్ కి ఎంతో అవసరం. కొబ్బరి నూనెలో ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని కాపిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని స్మూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు



ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే మృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అప్లై చేసిన యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డైట్లో స్కిన్ కేర్ రొటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం

నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం.కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం.శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజీగా కంట్రోల్ అవుతుంది.అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్



సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ కాయ తినడం కానీ జామ కాయ జ్యూస్ తాగడం వలన కానీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికూడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూర వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

దీన్ని తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్నీ బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా (స్ని) చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్లో కొంచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే సల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది.వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి



ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్పి ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్పి ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్ది రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబకాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే థైరాయిడ్, పీసీఓడీ బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.అన్నం తినడం వల్ల బద్దకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు



గమనిస్తారు. శరీరం బరువు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీ మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండటం వల్ల మీరు వేగంగా పని చేస్తారు.బియ్యంలో లభించే కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి అవసరం. దాన్ని పక్కన పెడితే మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో పోషకాలు, ఖనిజాల లోపం సంభవించవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడమే లక్ష్యం కావాలి. కండరాలను బలహీనపరచవద్దు.

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నాడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని అందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు సయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చాపాతీలు ఆ మర్నాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పానీ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్దకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి



మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది . తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది.

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రారాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు బరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి.ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్య్.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాల తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. దయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు



మామిడి తిన్న తర్వాత నీరు తాగితే కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ ఏర్పడతాయి.అందుకే మామిడి తిన్న అరగంటకు నీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది.ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.కొత్తిమీర నీరు మలబద్దకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల (స్రావాన్ని) పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా



ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పలను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి.

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారైనా బెండకాయలను వండటంంటారు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు బెండకాయలో కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని బెండకాయలు నివారిస్తాయి. వీటిని తినడం వలన శరీరంలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గి.. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే



బాటిలో షుగర్ లెవల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల పరిమాణాన్ని తగ్గించి.. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుందని తెలుస్తోంది.అంతేకాకుండా బెండకాయలను తినడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వలన వ్యాధి కారక క్రిములు, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. చర్మ సమస్యలు నివారణ కావడంతో పాటు కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి ఆటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవ్యవస్థలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్త అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్లో జమ అవుతుంది. ద్రవ స్థలాల్లో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు



అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని పదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో రాళ్లాయం, మినరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని

చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్ల సమస్య ఏర్పడుతుంది. 40 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్ళు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్లు.. ప్యాంక్రియాస్లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

వైజాగ్‌లో అల్లు అర్జున్ కొత్త మల్టీప్లెక్స్

- బన్నీ చేతుల మీదుగా ఏపీఎస్ మల్టీప్లెక్స్ గ్రాండ్ ఓపెనింగ్ - బన్నీ రాకతో సందడిగా మారిన వైజాగ్..
అభిమానుల భారీ సందడి - 8 స్క్రీన్లతో ఏపీఎస్ మల్టీప్లెక్స్ ప్రారంభం.. పటిష్ట బందోబస్తు

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో సినీ వివేద రంగానికి మరో కొత్త ఆకర్షణ అందుబాటులోకి వచ్చింది. కైలాసపురం పరిధిలోని సాల్విగ్రామపురంలో ఇనార్విట్ మాల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ఏపీఎస్ మల్టీప్లెక్స్ థియేటర్ ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ప్రముఖ సినీ నటుడు అల్లు అర్జున్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మల్టీప్లెక్స్‌ను ప్రారంభించారు. మొత్తం ఎనిమిది తెరలతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ మల్టీప్లెక్స్ విశాఖ సినీ ప్రేక్షకులకు సరికొత్త వివేద అనుభూతిని అందించనుంది. ఈ సందర్భంగా అల్లు అర్జున్ మాట్లాడుతూ.. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేతుల మీదుగా విశాఖపట్నంలో నూతన అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభం కావడం సంతోషకరమైన విషయమన్నారు. విశాఖ నగరం మరింత అభివృద్ధి చెందాలని, ఏపీఎస్ సినీమాస్ కూడా విశాఖలో మరింత అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించారు. విశాఖపట్నంతో తనకు ఎన్నో విభిన్న అనుభవం ఉందని అల్లు అర్జున్ తెలిపారు. 'గంగోత్రి' సినీమా షూటింగ్ సమయంలో విశాఖ నగరంలోని రోడ్లపై తిరిగేవాడినని, అప్పట్లో తనను ఎవరూ గుర్తుపట్టేవారు కాదని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం అభిమానుల ప్రేమ కారణంగా అలా స్వేచ్ఛగా తిరగలేకపోతున్నానని సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు. విశాఖలో ఏపీఎస్ థియేటర్‌ను ప్రారంభించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ ప్రయాణంలో తన భార్య స్నేహ అందించిన సహకారం మరువలేనిదని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం 'రాకా' సినీమా షూటింగ్ ముంబయిలో జరుగుతోందని, ఈ కార్యక్రమం కోసమే విశాఖకు వచ్చినట్లు తెలిపారు. అభిమానుల సందడి.. బన్నీతో ఫోటోల కోసం పోటీ... అల్లు అర్జున్ రాక విషయం తెలుసుకున్న అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో ఇనార్విట్ మాల్ వద్దకు తరలివచ్చారు. ఆయనను చూసేందుకు అభిమానులు పోటీపడటంతో అక్కడ సందడి నెలకొంది. అభిమానుల అభ్యర్థన మేరకు కొందరిని వేదికపైకి పిలిపించిన అల్లు అర్జున్ వారితో ఫోటోలు దిగారు. దీంతో అభిమానుల్లో ఉత్సాహం మరింత పెరిగింది. పలువురు అభిమానులు బైకెల్‌పై భారీగా తరలిరావడంతో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం ఏర్పడింది. కార్యక్రమం ముగిసిన అనంతరం అల్లు అర్జున్ అక్కడి నుంచి బయలుదేరుతుండగా మార్గమధ్యంలో అభిమానులకు అభివాదం చేశారు.



ఒకే ప్రాంగణంలో ఎనిమిది తెరలు... ఇనార్విట్ మాల్‌లో ఒకే ప్రాంగణంలో ఎనిమిది సినీమా తెరలు అందుబాటులోకి రావడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది. ఒకే చోట షాపింగ్, భోజనం, సినీమా వినోదాన్ని ఆస్వాదించే అవకాశం ఉండటంతో కుటుంబ ప్రేక్షకులకు ఇది మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉండనుంది. ఆధునిక సదుపాయాలతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ మల్టీప్లెక్స్ విశాఖ నగరంలోని సినీ ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని అందించనుంది. బన్నీ రాకకు పోలీసుల పటిష్ట భద్రత.... అల్లు అర్జున్ విశాఖకు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా విశాఖ నగర పోలీసులు పటిష్ట భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో డీసీపీ-1, ఎడిసీపీలు, ఎసిపీలు భద్రతా ఏర్పాట్లను స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. కార్యక్రమం జరిగే ప్రాంతంతో పాటు అల్లు అర్జున్ రాకపోకలు సాగించే మార్గాల్లోనూ పోలీసు అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. అభిమానులు భారీగా తరలివచ్చే అవకాశం ఉండటంతో ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. సీబిలు, ఎసిబిలు, పోలీసు సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో విధుల్లో పాల్గొని భద్రతా ఏర్పాట్లను దగ్గరుండి పర్యవేక్షించారు. ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలగకుండా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టడంతో పాటు అభిమానుల రద్దీని క్రమబద్ధీకరించారు. పోలీసుల సమన్వయంతో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలకు తావులేకుండా కార్యక్రమం ప్రశాంతంగా ముగిసింది. అల్లు అర్జున్ రాకతో అభిమానుల్లో ఉత్సాహం నెలకొనగా, పోలీసుల పటిష్ట భద్రతతో కార్యక్రమం సజావుగా సాగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి, భీమిలి శాసనసభ్యుడు గంటా శ్రీనివాసరావు, ఉత్తర నియోజకవర్గం శాసనసభ్యుడు పి. విష్ణు కుమార్ రాజు, ఇనార్విట్ మాల్ యాజమాన్యం, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాటిపళ్లతో తాటితోపులను పెంచుదాం

- సామాజిక వనాల పెంపకం మానవాళి బాధ్యత - మనం తినే పళ్లలోని విత్తనాలతో వనాలను పెంచుదాం - ప్రతి విద్యార్థికి పర్యావరణంపై అవగాహన కల్పించాలి - విశాఖ జిల్లా విశ్రాంత పంచాయతీ అధికారి నాగరాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: తాటిపళ్లతో తాటితోపులను పెంచుదామని విశాఖ జిల్లా విశ్రాంత పంచాయతీ అధికారి నాగరాజు పిలుపునిచ్చారు. గ్రీన్ కైమేట్ టీవీ స్వచ్ఛంద సంస్థ, ధాత్రి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మధురవాడలోని ఎస్పీపీ లా కాలేజీ ఎదురుగా ఉన్న కొండలపై విద్యార్థులతో తాటిపళ్ళు, విత్తన బంతులను చల్లే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాగరాజు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులతో విత్తన బంతులను తయారు చేయించి, వాటిని కొండలు, ఖాళీ ప్రదేశాల్లో చల్లడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటని అన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని సూచించారు. తాను కూడా తన కుమారుడు, మనుమలతో కలిసి కార్యక్రమంలో పాల్గొని విత్తన బంతులను చల్లారని తెలిపారు. సామాజిక వనాలను పెంచడం మానవాళి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. విత్తనాలతోనే వనాల పెంపకం... గ్రీన్ కైమేట్ టీవీ స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జే.వి. రత్నం మాట్లాడుతూ మనం తినే పళ్లలోని విత్తనాలతోనే వనాలను పెంచాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి విద్యార్థి కనీసం 100 విత్తన బంతులను తయారు చేసి కొండలు, మైదాన ప్రాంతాల్లో చల్లాలని కోరారు. శీతోష్ణస్థితి వేదికతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో విరివిగా మొక్కలు పెంచడంతో పాటు వృక్ష సంపదను కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రతి పల్లె,



పట్టణంలో తాటితోపులను విస్తారంగా పెంచాలని ఆయన సూచించారు. తాటితోపులు అధికంగా ఉంటే పిడుగుపాటు వంటి ప్రకృతి విపత్తుల వల్ల జీవావరణానికి కలిగే నష్టాన్ని కొంతవరకు తగ్గించవచ్చని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల్లో పర్యావరణ చైతన్యం అవసరం... ధాత్రి ఫౌండేషన్ అధ్యక్షురాలు విశాలాక్షి మాట్లాడుతూ ప్రతి విద్యార్థికి పర్యావరణంపై అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనూ ఉందన్నారు. విద్యార్థి దశలోనే పర్యావరణ పరిరక్షణపై చైతన్యం కలిగిస్తే భవిష్యత్తులో వారు పర్యావరణహితంగా జీవించే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. విద్యార్థులతో హరిత సైన్యాన్ని ఏర్పాటు చేసే బాధ్యత తమపై ఉందని, ఇందుకోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని విశాలాక్షి తెలిపారు. కార్యక్రమంలో 50 మందికి పైగా విద్యార్థులు, యాక్టన్‌ఎయిడ్ సంస్థ ప్రతినిధి ఐ. కృష్ణకుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే సవాలుతో ఆదోనిలో ఉద్రిక్తత

- వైకాపా కార్యాలయానికి వెళ్లేందుకు ప్రయత్నం

కర్నూలు: మెగా డీఎస్సీ-2025పై తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తున్న వైకాపా నాయకుల అనుమానాలను నివృత్తి చేస్తానని.. తనను ఆహ్వానిస్తే ఆదోనిలోని వైకాపా కార్యాలయానికి వస్తానంటూ ఆదోని భాజపా ఎమ్మెల్యే పార్థసారథి ఆదివారం సవాలు విసిరారు. కానీ వైకాపా నాయకులు ఆయన్ను ఆహ్వానించలేదు. అయినా ఎమ్మెల్యే తన ఇంటి నుంచి వైకాపా కార్యాలయానికి బయలు దేరారు. ఎమ్మెల్యే వెళ్తే వివాదం జరిగే అవకాశం ఉంటుందని భావించిన పోలీసులు ఆయనను క్యాంపు కార్యాలయం వద్దే అడ్డుకుని, గృహనిర్బంధం చేశారు. వైకాపా కార్యాలయం వద్ద భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటుచేశారు. సాయంత్రం 5.30 దాటినా ఎమ్మెల్యే రాకపోవడంతో తాము వెళ్లిపోతున్నామని చెప్పి ఎమ్మెల్యే మధుసూదన్ వైకాపా కార్యాలయం నుంచి వెళ్లిపోయారు. అంతా చల్లబడిందన్న తరుణంలో పార్థసారథి వైకాపా కార్యాలయానికి వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించారు. పోలీసులు అడ్డుకున్నా అటువైపు పరుగులు పెట్టడంతో తీవ్ర ఉత్తరం తలెత్తింది. తర్వాత పోలీసులు ఆయన కారును రప్పించి బలవంతంగా అందులో ఎక్కించి ఇంటికి పంపేందుకు యత్నించారు. దీంతో ఆయన రహదారిపై



బైటాయించారు. పోలీసులు బలగాలను మోహరించి, ఎమ్మెల్యేను జీవుతో ఎక్కించుకుని తాలూకా పోలీసుస్టేషన్‌కు తరలించారు. తర్వాత వారే క్యాంపు కార్యాలయానికి తీసుకెళ్లి వదిలారు. 'కష్టపడి చదువుకుని ఉద్యోగాలు సాధించిన వేలమంది ఉపాధ్యాయులను అవమానించేలా వైకాపా నాయకులు ప్రవర్తించడం దారుణం. వైకాపా వారి అనుమానాలను నివృత్తి చేస్తానని, సన్ను ఆహ్వానించాలని చెబితే తోకముడిచారు. వాళ్ళు పిలవకపోవడంతో నేనే వైకాపా కార్యాలయానికి వెళ్లేందుకు సిద్ధపడితే 200 మంది కార్యకర్తలను అక్కడ ఉంచారు. ఎప్పటికైనా వైకాపా కార్యాలయానికి వెళ్తాను' అని ఎమ్మెల్యే పార్థసారథి అన్నారు.

రాడీ షీటర్లకు పెందుర్లి పోలీసుల కౌన్సెలింగ్

- సన్మార్గంలో నడవాలి.. అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు

పెందుర్లి, చైతన్యవారం: పెందుర్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని రాడీ షీటర్లకు పెందుర్లి పోలీస్ స్టేషన్‌లో కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించారు. పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్ సతీష్ కుమార్ మార్గదర్శకత్వంలో అసిస్టెంట్ సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఈశ్వర్ కుమార్ ఈ కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాడీ షీటర్లకు పోలీసులు పలు సూచనలు చేశారు. మంచి ఆలోచనలతో సమాజంలో సజ్జనులుగా మెలగాలని, సన్మార్గంలో నడుస్తూ కుటుంబ సభ్యులకు, సమాజానికి గౌరవం తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరి నడవడికను పోలీసులు నిరంతరం గమనిస్తుంటారని, ఎటువంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడినా కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉంటూ మంచి జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలని, క్రమశిక్షణతో మెలుగుతూ సమాజానికి ఉపయోగపడే కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావాలని పోలీసులు సూచించారు. వ్యక్తుల ప్రవర్తన వారి కుటుంబాలపై,



సమాజంలో వారి గౌరవంపై ప్రభావం చూపుతుందని గుర్తు చేశారు. కుటుంబ సభ్యుల గౌరవాన్ని కాపాడుకోవడంతో పాటు సమాజంలో మంచి పేరు సంపాదించాలంటే సన్మార్గంలో నడవడమే ఏకైక మార్గమని స్పష్టం చేశారు. సమాజంలో శాంతి, భద్రతకు ప్రతి ఒక్కరూ పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు.

ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్‌కు న్యాయవాదిని నియమించాలి

- తహసీల్దార్ కార్యాలయాల్లో రెవెన్యూ పోలీస్ విభాగాలు ఏర్పాటు చేయాలి - ప్రతి జిల్లాలో మానవ హక్కుల సంఘం ఏర్పాటు చేయాలి - రాష్ట్రీయ ప్రజా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు మేడా శ్రీనివాస్

రాజమహేంద్రవరం: ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్‌కు క్రిమినల్ కేసుల్లో అనుభవం ఉన్న న్యాయవాదిని నియమించాలని, ప్రతి తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో అంతర్గత రెవెన్యూ పోలీస్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్రీయ ప్రజా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు మేడా శ్రీనివాస్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. అలాగే ప్రతి జిల్లాలో మానవ హక్కుల సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసి పౌర హక్కులు, పౌర సేవలను చట్టబద్ధంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. రాజమహేంద్ర వరంలోని అర్వీసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పార్టీ వారాంతపు సమావేశంలో మేడా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పోలీస్, రెవెన్యూ శాఖలపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత పెరుగుతోందని అన్నారు. ఫిర్యాదులకు సంబంధం లేని సెక్షన్లు నమోదు చేయడం, కేసుల తీవ్రతను ఇబ్బతుసారం మార్పుదం వల్ల బాధితులకు అన్యాయం జరుగుతోందని ఆరోపించారు. ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్‌కు న్యాయవాది: క్రిమినల్ కేసుల్లో కనీసం పదేళ్ల అనుభవం ఉన్న న్యాయవాదిని ప్రత్యేక అధికారాలతో ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్‌కు నియమిస్తే నేర పరిశోధనలో తప్పిదాలు తగ్గుతాయని మేడా శ్రీనివాస్ అన్నారు. తద్వారా కేసులు న్యాయస్థానాల్లో బలంగా నిలబడే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. రెవెన్యూ కార్యాలయాల్లో అంతర్గత పోలీస్ విభాగం: భూ రికార్డుల మార్పులు, ఆస్తి వివాదాలు, అధికార దుర్వినియోగం వంటి అంశాల వల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆయన అన్నారు. భూ హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ప్రతి తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో అంతర్గత రెవెన్యూ పోలీస్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.



ప్రతి జిల్లాలో మానవ హక్కుల సంఘం: మానవ హక్కుల పరిరక్షణకు ప్రతి జిల్లా కేంద్రంలో ప్రత్యేక సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసి, బాధితులకు త్వరితగతిన న్యాయం అందేలా తగిన అధికారాలు కల్పించాలని మేడా శ్రీనివాస్ కోరారు. ప్రస్తుత వ్యవస్థలో బాధితుల ఫిర్యాదులు పరిష్కారం కాకుండా కాలయాపనకు గురవుతున్నాయని విమర్శించారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పౌర సేవలు అవినీతి, అధికార దుర్వినియోగానికి గురికాకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన అన్నారు. చట్టబద్ధమైన పాలన కోసం రాజకీయ వ్యవస్థలో మార్పు అవసరమని, ప్రజలు నూతన రాజకీయ మార్పును కోరుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. సమావేశానికి అర్వీసీ సీనియర్ సెక్యూలర్ సిమ్మ దుర్గారావు అధ్యక్షత వహించారు. డి.వి. రమణమూర్తి, దుడ్డ నురేష్, వర్ధన్‌పు శరత్‌కుమార్, వాడపల్లి జ్యోతిష్, గుడ్ల సాయి దుర్గాప్రసాద్, దుడ్డ త్రినాథ్, నాగరి దుర్గ, మాసా అప్పారావు, అడపా శేషగిరి, గెద్దాడ సుందరి, కందివలస రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రక్తదానం.. మరొక్కరికి ప్రాణదానంతో సమానం

- ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ -రామా టాకీస్ వద్ద వాయుపుత్ర హెల్త్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో 32వ రక్తదాన శిబిరం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: రక్తదానం చేయడం ఎంతో విలువైన సేవ అని, ఆపదలో ఉన్న వారి ప్రాణాలను కాపాడేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసేందుకు ముందుకు రావాలని విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వంశీ కృష్ణ శ్రీనివాస్ పిలుపునిచ్చారు. రామా టాకీస్ వద్ద వాయుపుత్ర హెల్త్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 32వ రక్తదాన శిబిరానికి ఎమ్మెల్యే శ్రీ వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రక్తదానం చేసిన యువకులను అభినందించి, వారికి సర్టిఫికెట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రక్తానికి ప్రత్యామ్నాయం లేదని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రక్తం అందక ఎంతోమంది ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. యువత స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయడం ద్వారా ఎంతోమంది ప్రాణాలను కాపాడవచ్చని అన్నారు. సమాజంలో రక్తం కొరత లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా రక్తదాన



కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. వాయుపుత్ర హెల్త్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో వరుసగా రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ, ప్రజల్లో రక్తదానంపై అవగాహన కల్పించడం అభినందనీయమని ఎమ్మెల్యే ప్రశంసించారు. రక్తదానం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రత్యేకంగా అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శివశంకర్, గణేష్, స్థానిక జనసేన వార్డు అధ్యక్షులు, చంటి, రాజు, సతీష్ తదితరులు, పలువురు ప్రముఖులు, జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే అయితే ఎవర్నీ వదిలిపెట్టను

- బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి

ఒంగోలు: ఒంగోలు ఎమ్మెల్యే దామచర్ల జనార్ధన్ అవినీతి, అక్రమాలపై విచారణ జరిపించాలని మాజీ మంత్రి, జనసేన నాయకుడు బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. తన అనుచరులపై అక్రమ కేసులు పెట్టి ఎమ్మెల్యే జనార్ధన్ వేధిస్తున్నారని, మళ్లీ తాను ఎమ్మెల్యే అయితే ఎవర్నీ వదిలిపెట్టనని హెచ్చరించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో తనతో పాటు తన కుమారుడూ పోటీ చేస్తాడని స్పష్టం చేశారు. ఒంగోలులోని తన నివాసంలో ఆదివారం విలేజరుల సమావేశంలో బాలినేని మాట్లాడారు. 'అయిదారు నెలల క్రితం ఎమ్మెల్యే, ఆయన కుటుంబంపై లేఖ రాసినందుకు నా అనుచరుడు బొమ్మిచేని మురళిని ఇబ్బంది పెట్టారు. ముందస్తు బెయిల్ తెచ్చుకున్నా సీబి అతన్ని అక్రమంగా నిర్బంధించి వేధించారు. క్రవర్ ఓనర్ నరసింహారెడ్డికి ఏఎఆర్ వాళ్లతో వివాదం నేపథ్యంలో నేను సీబితో మాట్లాడితే అమర్యాదగా వ్యవహరించారు. బాలినేని ఏమైనా సీఎమ్మార్, డిప్యూటీ సీఎమ్మార్ అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. నరసింహారెడ్డిని అక్రమంగా రిమాండ్‌కు పంపారు. సీబి అవినీతి అక్రమాల కారణంగా వీఆర్‌కు పంపిస్తే తిరిగి అతన్ని ఇక్కడికే తీసుకొచ్చారు. ఒంగోలు వెంకట సుబ్బారావు భూవివాదం నేపథ్యంలో అతని కుటుంబాన్ని సీబి స్టేషన్‌కు పిలిపించి



బెదిరించారు. దీనికి సంబంధించిన ఆధారాలన్నీ నా వద్ద ఉన్నాయి. రేవన్ బియ్యం, ఇసుక, మద్యం దుకాణాల్లో ఎమ్మెల్యే అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారు. వీటికి ఆధారాలు ఉన్నాయి. నాపై కక్షగట్టి జనసేన కార్యకర్తలకు అన్యాయం చేస్తున్నారు. ఇకపై వారంలో నాలుగు రోజులు ఒంగోలులో ఉంటా. ప్రజలకు అన్యాయం జరిగే అన్ని విషయాల్లో జోక్యం చేసుకుని న్యాయం చేసేందుకు కృషి చేస్తా' అని బాలినేని అన్నారు.

సైబర్ నేరాలతోమూడేళ్లలో రూ.1,700 కోట్ల నష్టం

- వాటిపై అవగాహన, నియంత్రణకు అధిక ప్రాధాన్యం - ట్రాఫిక్ సమస్యలు, కల్తీల కట్టడిపైనా దృష్టి - డిజిపీ సీవీ ఆనంద్

వరంగల్: మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా పోలీసు శాఖలో సంస్కరణలు తీసుకొస్తున్నామని డిజీపీ సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. గతంలో తెలంగాణలో మావోయిస్టుల ప్రభావం అధికంగా ఉండేదని, ఆ సమస్యను ఎదుర్కొనేందుకు పోలీసు శాఖ వలు విభాగాలను ఏర్పాటుచేసిందని గుర్తుచేశారు. 2010 నుంచి మావోయిస్టుల ప్రభావం తగ్గుతూ వచ్చి.. ప్రస్తుతం సున్నాకు చేరుకుందన్నారు. అందుకే ఆయా విభాగాల్లో పనిచేస్తున్న సిబ్బందిని ప్రస్తుతం రాష్ట్రం ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్యలైన మత్తుపదార్థాల రవాణా, సైబర్ నేరాల నియంత్రణకు ఉపయోగించుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో పర్యటించిన డిజీపీ.. ఆదివారం నిట్లో విలేజ్ కర్ల సమావేశంలో మాట్లాడారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మూడేళ్ల కాలంలో సాధారణ నేరాల్లో ప్రజలకు రూ.250 కోట్ల మేర నష్టం జరగగా.. సైబర్ నేరాల్లో రూ.1,700 కోట్ల వరకు బాధితులు నష్టపోయారని వెల్లడించారు. సైబర్ నేరాలను అవగాహనతో నియంత్రించవచ్చని, ఈ క్రమంలోనే సైబర్ విభాగాన్ని బలోపేతం చేసి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవగాహన దినస్సులు ఏర్పాటుచేస్తున్నామని తెలిపారు. సైబర్ నేరాల నియంత్రణలో దేశంలోనే రాష్ట్రం ముందుందన్నారు. సైబర్ నేరాల్లో బాధితులు పోగొట్టుకున్న సొమ్మును తిరిగి రాబట్టడంలో కొంత ఇబ్బంది ఉందని అంగీకరించారు. మత్తు పదార్థాల అక్రమ



రవాణాతోపాటు వినియోగించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ట్రాఫిక్, కల్తీల కట్టడిపైనా దృష్టి పెట్టామన్నారు. సీపీలు, ఎస్పీ, అదనపు ఎస్పీలు, ఎసీపీలు ప్రతి రెండు నెలలకొకసారి రాజావలను సందర్శించాలని సూచించారు. అప్పట్లో ప్రతి రోజూ భయంభయంగా... 'నా ఉద్యోగ ప్రస్థానం వరంగల్ రూల్ ఏఎస్సీగా ప్రారంభమైంది. మావోయిస్టుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్న ఆ రోజుల్లో ప్రతిరోజూ ప్రమాదకరమైన పరిస్థితుల్లో జీవించేవాళ్లం. బయటకు వెళ్తే తిరిగి ఇంటికి వచ్చే వరకు భయాందోళనలతో గడిచేది. మందుపాతర పేలుళ్లు, పోలీసులపై కాల్పుల మధ్య విధులు నిర్వహించాం. నేడు రాష్ట్రంలో నెలకొన్న శాంతియుత పరిస్థితులు..ఎంతోమంది పోలీసు అమర వీరుల త్యాగాల ఫలితాలు' అంటూ డిజీపీ భావోద్వేగానికి గురయ్యారు.

వెండికి హోల్మార్కింగ్ పరీక్షలను విస్తరించే యోచనలో బీఐఎస్

దిల్లీ: పసిడికి అధిక ధర కారణంగా వెండి వైపు గిరాకీ మళ్లుతున్న నేపథ్యంలో వెండి ఆభరణాల హోల్మార్కింగ్ పరీక్షలను విస్తరించేందుకు బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ (బీఐఎస్) నిర్ణయమైతోందని ఆ సంస్థ సీనియర్ ఉన్నతాధికారి ఒకరు తెలిపారు. రాబోయే రెండేళ్లలో వెండి కోసం రెఫరల్, అసెయ్ ప్రయోగశాలలను దేశవ్యాప్తంగా విస్తరిస్తామని వివరించారు. 2005 నుంచి వెండికి హోల్మార్కింగ్ స్వచ్ఛందంగా ఉంది. సెప్టెంబరు 2025 నుంచి హోల్మార్క్ చేసిన వెండి వస్తువులపై హోల్మార్క్ యూనిక్ ఐడెంటిఫికేషన్ (హెచ్ఐఐఐడి) నంబరును ముద్రిస్తున్నారు. స్వచ్ఛతను ధ్రువీకరించుకోవడానికి కొనుగోలుదార్లకు ఇది వీలు కల్పిస్తోంది. 'గతేడాది వెండి ఆభరణాల కోసంమూ హెచ్ఐఐఐడిని ప్రవేశపెట్టాం. గిరాకీ పెరుగుతోంది. మేం అవసరాలను అంచనా వేశాం. మా ప్రయోగశాలల్లో వెండి ఆభరణాల పరీక్షలను పెద్దయెత్తున చేపట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామ'ని బీఐఎస్ డిప్యూటీ డైరెక్టరు జనరల్ (ప్రయోగశాలలు) నిఖిల్ ఎస్ హాక్ తెలిపారు. రాబోయే



రెండేళ్ల వరకు బీఐఎస్కి ఉన్న సొంత ప్రయోగశాలల్లోనే ఈ అవసరాలను తీర్చగల్గుతామని తెలిపారు. ఈ సమయంలోనే దేశవ్యాప్తంగా రెఫరల్, అసెయ్ ప్రయోగశాలలను విస్తరిస్తామని ఆమె చెప్పారు. అధికారిక గణాంకాల ప్రకారం.. 2024-25లో హోల్మార్క్ చేసిన వెండి ఆభరణాల సంఖ్య 32 లక్షలు కాగా.. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 59 లక్షలకు పెరిగింది.

ఎఫ్డీఐల ఆమోద పరిమితి రూ.15,000 కోట్లకు పెంపు

దిల్లీ: దేశంలో వ్యాపారాన్ని మరింత సులభతరం చేసేందుకు, విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించేందుకు ప్రభుత్వం కీలక ప్రతిపాదనను పరిశీలిస్తోంది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన ఉండే ఆర్థిక వ్యవహారాల క్యాబినెట్ కమిటీ (సీసీఈఏ) ఆమోదం పొందేందుకు అవసరమైన విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల (ఎఫ్డీఐ) గరిష్ట పరిమితిని ప్రస్తుతం ఉన్న రూ.5000 కోట్ల నుంచి రూ.15,000 కోట్లకు పెంచాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తున్నట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. ఇప్పటివరకు అమల్లో ఉన్న ఎఫ్డీఐ విధానం ప్రకారం.. రూ.5000 కోట్ల కంటే ఎక్కువ విదేశీ ఈక్విటీ పెట్టుబడులు వచ్చే ఏ ప్రతిపాదనకైనా నేరుగా సీసీఈఏ అనుమతి తప్పనిసరిగా పొందాలి. ఆ పరిమితి కంటే తక్కువ ఉండే ప్రతిపాదనలను సంబంధిత మంత్రిత్వ శాఖలే నేరుగా నిర్ణయిస్తాయి. గత పదేళ్లలో దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ సాధించిన పురోగతి, ద్రవ్యోల్బణం, పెట్టుబడుల పరిమాణం పెరిగిన దృష్ట్యా ఈ పరిమితిని నవరించాల్సిన అవసరం ఉందని కార్యదర్శుల కమిటీ కూడా సిఫారసు చేసింది. ఈ పరిమితిని రూ.15,000 కోట్లకు పెంచడం వల్ల మధ్య, పెద్ద స్థాయి పెట్టుబడుల ఆమోదం ప్రక్రియ ఎటువంటి ఆటంకం



లేకుండా వేగంగా పూర్తవుతుంది. మళ్లీ ఆమోదం అవసరం లేదు: ఒక భారత అన్వేషిను కంపెనీ ఇప్పటికే విదేశీ పెట్టుబడులకు సంబంధించి ప్రభుత్వం ఆమోదం పొంది ఉంటే, ఆ సంస్థ చేసే పరోక్ష/ దానిప్రేమి విదేశీ పెట్టుబడులకు మళ్లీ కొత్తగా ప్రభుత్వ అనుమతి తీసుకోవసరం లేని విధంగా మినహాయింపు ఇవ్వాలని భావిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఎఫ్డీఐ ఆమోదిత రంగాలు, భారత్తో భూసరిహద్దు ఉన్న దేశాల నుంచి వచ్చే పరోక్ష పెట్టుబడులకు సంబంధించి ముందస్తు ప్రభుత్వ అనుమతి తప్పనిసరిగా ఉంది.

వామపక్షాలపై విరుచుకుపడ్డ నిర్మలా సీతారామన్

దిల్లీ: భారత్లోని కమ్యూనిస్టులు పిరికివాళ్లని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. కేరళకు చెందిన సీపీఎం ఎంపీ జాన్ బ్రిట్టన్ సుదీర్ఘంగా రాజ్యసభలో ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. యూపీఐ చెల్లింపులపై ఛార్జీల విషయంలో ప్రజలను గందరగోళ వరుస్తున్నారని అన్నారు. ట్యాక్సేషన్, ఇతర చట్టాల (సవరణ) బిల్లుపై జరిగిన చర్చ సందర్భంగా అమెరికా ఒత్తిడి వల్లే కేంద్రం యూపీఐపై ఛార్జీలు తీసుకొస్తోందని బ్రిట్టన్ ఆరోపించారు. ఈ క్రమంలో ఆయనకు ఇచ్చిన సమయం మించిపోయిందన్న కారణంతో డిప్యూటీ చైర్మన్ హారింకాన్ ప్రసంగం నిలిపివేయడంతో బ్రిట్టన్ సభ నుంచి బయటకు వెళ్లిపోయాడు. అనంతరం నిర్మలా సీతారామన్ తన ప్రసంగం ప్రారంభించే సమయానికి ఆయన సభను వీడడంతో ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. “ఇది కమ్యూనిస్టుల వ్యవహారం కైలి. అవాస్తవాలను ప్రచారం చేస్తుంటారు. వాస్తవాలను వక్రీకరిస్తుంటారు. ‘మాట్లాడే హక్కుంది’ అని డిమాండ్ చేస్తారు. తీరా ఒక్కో అంశానికి సమాధానం చెప్పాల్సి వచ్చినప్పుడు మాత్రం వారికి ధైర్యం ఉండదు. ఇదిగో ఇలా పారిపోతుంటారు. పిరికివాళ్లు. దేశంలో కమ్యూనిస్టులంతా అంతే. దాన్ని బ్రిట్టన్ మరోసారి రుజువు చేశారు” అని నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. మాట్లాడే హక్కు ఉందని చెప్పేవారు.. అవతలి వారు చెప్పింది కూడా వినాలి కదా! అని నిలదీశారు. యూపీఐపై ఛార్జీల విషయంలో అమెరికా ఒత్తిళ్లకు ఆర్థిక మంత్రి తటాగ్గరిని బ్రిట్టన్ ఆరోపించారు. గతంలో బ్రిజ్ జిల్లా ఒత్తిడి తెచ్చినట్లే.. భారత్లో యూపీఐ సేవలకు రుసుము వసూలు



చేయాలని అమెరికా వాణిజ్య ప్రతినిధుల నుంచి ఆర్థిక మంత్రిపై ఒత్తిడి ఉందని పేర్కొన్నారు. అందుకే యూపీఐపై ఛార్జీలు తీసుకొస్తున్నారని ఆరోపించారు. భారత్లో డిజిటల్ చెల్లింపుల వ్యవస్థను ప్రజోపయోగ సేవగా అభివృద్ధి చేసినట్లు 2023 ఫిబ్రవరిలో +20 సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ గొప్పగా సెలవిచ్చారని గుర్తుచేశారు. తాజా బిల్లు అందుకు విరుద్ధంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ట్యాక్సేషన్ బిల్లుకు ఆమోదం: గతవారం లోక్ సభ ఆమోదం పొందిన ట్యాక్సేషన్, ఇతర చట్టాల (సవరణ) బిల్లుకు రాజ్యసభ కూడా ఆమోదం తెలిపింది. స్వల్పకాలిక చర్చ అనంతరం మూజువాణి ఓటుతో ఈ బిల్లు ఆమోదం పొందింది. యూపీఐ లావాదేవీలు వినియోగదారులకు ఎప్పటిలానే ఉచితంగా కానసాగుతాయని నిర్మలా సీతారామన్ ఈ సందర్భంగా స్పష్టంచేశారు.

సినిమా ఆఫర్లు లేవని ట్రోలింగ్... అదిరిపోయే రిప్లై ఇచ్చిన కీర్తి!

నాని హీరోగా శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ‘ది ప్యారడైజ్’ చిత్రంలో కీర్తి సురేష్ ఓ స్పెషల్ సాంగ్ చేస్తుండటంపై కొద్ది రోజులుగా నెట్టింట చర్చ జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియాలో ఓ మహిళా ఇన్స్టాగ్రామ్ యూజర్ కీర్తి సురేష్ ను విమర్శిస్తూ వీడియో పోస్ట్ చేసింది. కెరీర్లో సరైన పాత్రలు రాకపోవడం వల్లే కీర్తి ఈ స్పెషల్ డ్యూటీ సరికదా చేస్తోందని, అంతేకాకుండా ఇది తెలుగు చిత్రం కాకుండా కన్నడ సినిమా అంటూ తప్పుగా మాట్లాడింది. ఆ వీడియోపై స్పందించిన కీర్తి సురేష్ ఎలాంటి సీరియస్ కామెంట్స్ చేయకుండా తనదైన శైలిలో ఛన్సిగా కొంటరి ఇచ్చారు. “వేరా లెవెల్ పోస్ట్ ఇది! కానీ చిన్న కరెక్టన్. నాని నటిస్తోంది తెలుగు సినిమా, కన్నడ కాదు” అంటూ తమిళంలో సరదాగా రిప్లై ఇచ్చి ట్రోలర్స్ కు చెక్ పెట్టారు. ప్రస్తుతం ఈ కామెంట్ సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది.



నాని-సుజీత్ ‘బ్లడీ రోమియో’లో హీరోయిన్ గా లెనిన్ బ్యూటీ.. మరో క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ కు గ్రీన్ సిగ్నల్?

టాలీవుడ్ లో వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్న నేమరల్ స్టార్ నాని ప్రస్తుతం శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామా ‘ది ప్యారడైజ్’తో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా పూర్తయిన వెంటనే సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ సుజీత్ తో కలిసి ఓ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ నటించనున్నారు. ఇప్పటికే ‘ఓజీ’తో తన మార్క్ చూపించిన సుజీత్ దర్శకత్వంలో నాని హీరోగా నటిస్తుండటంతో ఈ ప్రాజెక్టుపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమాకు ‘బ్లడీ రోమియో’ అనే విభిన్నమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం. గ్యాంగ్స్టర్ నేపథ్యంలో సాగే యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం అక్టోబర్ నుంచి షూటింగ్ ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. నిహారిక ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్థాయిలో నిర్మించనుంది. ఇప్పటివరకు ఈ సినిమాలో నాని సరసన ఎవరు హీరోయిన్ గా నటించనున్నారనే అంశంపై సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తికర చర్చ జరుగుతోంది. తాజాగా వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం యంగ్ అండ్ గ్లామరస్ హీరోయిన్ భాగ్యలక్ష్మి బోర్సేసు ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం సంప్రదించినట్లు తెలుస్తోంది. దర్శకుడు సుజీత్, నిర్మాతలు ఇప్పటికే భాగ్యలక్ష్మితో చర్చలు జరిపినట్లు, కథతో పాటు తన పాత్ర నచ్చడంతో ఆమె కూడా ఈ సినిమాకు సూత్రప్రాయంగా అంగీకారం తెలిపినట్లు ఫిలింనగర్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే ఈ విషయంపై చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. మోడలింగ్ రంగం నుంచి సినిమాల్లోకి వచ్చిన భాగ్యలక్ష్మి బోర్సే.. మాన్ మహారాజా రవివేణు సరసన ‘మిస్టర్ బచ్చన్’ సినిమాతో టాలీవుడ్ కు పరిచయమయ్యారు. తొలి సినిమాతోనే తన స్ట్రీన్ ప్రజెన్స్, గ్లామర్ తో పాటు నటనతోనూ ఆకట్టుకున్న ఆమెకు మరి



గుర్తింపు లభించింది. ఆ తర్వాత విజయ్ దేవరకొండ నటించిన ‘కింగ్ మే’, రామ్ పోతినేని ‘ఆంధ్ర కింగ్ థాయికా’ వంటి చిత్రాల్లో నటించి తన పరిధిని పెంచుకున్నారు.ఇక అక్కినేని అఖిల్ హీరోగా తెరకెక్కిన ‘లెనిన్’ సినిమాతో భాగ్యలక్ష్మి బోర్సేకు మరింత క్రేజ్ వచ్చింది. ఈ సినిమాలో ఆమె నటనకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన రావడంతో పాటు, సినిమా విజయం ఆమెకు వరుస అవకాశాలు తెచ్చిపెడుతోంది. ఒకవైపు వరుస విజయాలతో నాని మంచి ఫామిలీ ఉండగా.. మరోవైపు ‘ఓజీ’తో సుజీత్ పై భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ ఇద్దరి కలయికలో ‘బ్లడీ రోమియో’ తెరకెక్కుతుండటంతో సినిమాపై ఇప్పటి నుంచే ఆసక్తి నెలకొంది. భాగ్యలక్ష్మి బోర్సే హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారన్న వార్త నిజమైతే నాని-భాగ్యలక్ష్మి జోడీకి ఇదొక కొత్త కాంబినేషన్ కానుంది. గ్యాంగ్స్టర్ యాక్షన్, ఎమోషన్, స్పెలిష్ టేకింగ్ తో సుజీత్ ఈ సినిమాను ఏ స్థాయిలో తెరకెక్కిస్తారో చూడాలి.

ఆసుపత్రి పాలైన అవికా గోర్..

టెలివిజన్ ప్రేక్షకులను ఎంతగానో అలరించిన ‘బాలికా వధు’ (చిన్నారి పెళ్లికూతురు) ఫేమ్ అవికా గోర్ ప్రస్తుతం అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రిలో చేరారు. గత కొన్ని రోజులుగా తీవ్రమైన జ్వరంతో బాధపడుతున్న ఆమెకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించగా డెంగ్యూ పాజిటివ్ గా తేలింది. ప్రస్తుతం ఆమె ముంబైలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. అవికా గోర్ భర్త మిలింద్ చంద్వానీ సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితిని వెల్లడించారు. గత ఐదు రోజులుగా ఆమె ఏకంగా 104 డిగ్రీల జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, షూటింగ్ కు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకూడదనే ఉద్దేశంతో తన వృత్తిపై ఉన్న అంకితభావాన్ని చాటుకున్నారు. నిర్మాతలకు నష్టం జరగకూడదనే ఆలోచనతో ఆమె తీవ్ర అనారోగ్యంలోనూ షూటింగ్ లలో పాల్గొనడమే కాకుండా, ఒక యాడ్ షూట్ కోసం ఢిల్లీకి కూడా ప్రయాణించారు. అయితే నీరసం మరియు జ్వరం మరింత పెరగడంతో ఆసుపత్రిలో చేరాల్సి వచ్చింది. ఆసక్తికరమైన విషయమేమిటంటే, ఆమె నటించిన సరికొత్త హిందీ మ్యూజిక్ ఆల్బమ్ ‘బుఖార్’ (జ్వరం) విడుదలైన రోజే ఆమె నిజంగానే జ్వరంతో ఆసుపత్రిపాలనడం గమనార్హం. ఆసుపత్రి మంచంపై



నుంచే తన పాట విడుదలైన విషయాన్ని అభిమానులతో పంచుకున్న ఆమె, తన షేట్ లెట్ కౌంట్ తగ్గుతోందని, డెంగ్యూ ప్రభావం చాలా తీవ్రంగా ఉందని పేర్కొంటూ విక్టరీ సింబల్ చూపించారు. బాలనటిగా కెరీర్ ప్రారంభించి దేశవ్యాప్తంగా అపారమైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అవికా గోర్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆమె అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

బాక్సాఫీస్ వద్ద ‘కొరియన్ కనకరాజు’ రచ్చ.. 3 రోజుల్లోనే రూ.35 కోట్లు.. బ్రేక్ ఈవెన్ కంప్లీట్!

మోగా హీరో వరుణ్ తేజ్ నటించిన లేటెస్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘కొరియన్ కనకరాజు’ థియేటర్లలో సరికొత్త సంబలనం సృష్టిస్తోంది. పాజిటివ్ టాక్ రావడంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద ఈ సినిమా కలెక్షన్ల వర్షం కురిపిస్తోంది. విడుదలైన కేవలం 3 రోజుల్లోనే ఈ చిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రూ.35 కోట్లకు పైగా వరల్డ్ వైడ్ గ్రాస్ వసూలు చేసి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత వరుణ్ తేజ్ కెరీర్లో ఇది బిగ్గెస్ట్ హిట్ గా నిలవబోతోంది. అన్ని ప్రాంతాలలో విడుదలైన 3 రోజుల్లోనే డిస్ట్రిబ్యూటర్లకు సేఫ్ జోన్ చేరి ‘బ్రేక్ ఈవెన్’ సాధించడం ట్రేడ్ వర్గాలను సైతం విస్మయానికి గురిచేస్తోంది. యూఎస్ వంటి ఓవర్సీస్ మార్కెట్లో కూడా ఈ చిత్రం సరికొత్త రికార్డులను సమారు చేస్తూ, హాఫ్ మిలియన్ డాలర్ల క్లబ్ దిశగా దూసుకుపోతోంది. వర్సింగ్ డేస్ లో సైతం నేడు అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉన్నాయి. ఈ సినిమాకు వస్తున్న ఆదరణ చూస్తుంటే ఇది బాక్సాఫీస్ వద్ద సుదీర్ఘ కాలం పాటు నిలకడగా కలెక్షన్ల రాబట్టే ‘లాంగ్ రన్ మూవీ’ అవుతుందని సినీ విశ్లేషకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. తన మార్కెట్ స్టామినాను మరోసారి నిరూపించుకున్న వరుణ్ తేజ్ ఖాతాలో ఒక సాటిడ్ బ్లాక్ బస్టర్ పడిందని అభిమానులు వందగ చేసుకుంటున్నారు.

